



Stressmanagement – gesund und gelassen im beruflichen Alltag

<p>Das zweitägige Seminar richtet sich an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die primär im externen Dienst eingesetzt sind. Die Mitarbeiter im Außendienst nehmen eine besondere Rolle ein: Sie stehen häufig unter besonderem Druck und werden zunehmend mit den seelischen Kosten des Zeitdruckes und wechselnden Tätigkeiten konfrontiert. Die notwendige Selbstdisziplin, um den hohen Belastungen standzuhalten, kann leicht in Selbstverleugnung umschlagen. Der Führungskraft obliegt dabei eine mehrfache Verantwortung, denn das eigene Wohlbefinden spiegelt sich in der Mitarbeiterführung wider. Wer der eigenen Gesundheit einen hohen Wert zuschreibt, wird Mitarbeiter besonders gut zu einem Stress reduzierenden und damit leistungsfördernden Verhalten motivieren können und ist sensitiv genug, um Belastungen seiner Mitarbeiter wahrzunehmen.</p>	<p>Zielgruppe</p>
<p>Gesunde, leistungsfähige und motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind die Voraussetzung für erfolgreiche und attraktive Unternehmen und Arbeitgeber. Der Einsatz für Gesundheit und Wohlbefinden der Beschäftigten ist deshalb eine zentrale Aufgabe im Sinne einer lebensphasenorientierten, gesundheitsfördernden und zeitgemäßen Personalpolitik. Die Dynamik in der Gesellschaft und Wirtschaft hat in den letzten Jahren stark zugenommen und es wird immer wichtiger, die Menschen dabei zu unterstützen, mit den Anforderungen Schritt zuhalten. Jüngste Untersuchungen machen deutlich, dass stressbedingte Erkrankungen auf dem Vormarsch sind.</p> <p>Stressmanagement macht sich in vielerlei Hinsicht für ein Unternehmen bezahlt. Sie steigern einerseits die Zufriedenheit und Motivation sowie Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter und reduzieren andererseits Fehlzeiten aufgrund stressbedingter Erkrankungen und dadurch bedingte Kosten nachhaltig.</p> <p>Ziel des Trainings ist die Bewusstmachung des eigenen Umgangs mit Stress und die Erkenntnis, welches Verhalten, welche Bedingungen und welche Lösungsmöglichkeiten jeder Mitarbeiter für sich hat. Daher ist es wichtig, das eigene Stress- und Gesundheitsverhalten zu reflektieren, die Wertmaßstäbe in Bezug auf Führung, Erfolg, Arbeit und Gesundheit zu überprüfen, individuelle Überzeugungen zu erkennen und die Vorbildfunktion als Führungskraft bewusst zu nutzen. <i>Was ist Stress für mich? Welche Einflussfaktoren auf mein Stressempfinden gibt es? Was tue ich eigentlich, um mich zu entspannen?</i> sind nur einige der Fragen, die die Teilnehmenden sich stellen sollten.</p>	<p>Ziel</p>



<p>2-tägig, jeweils von 9.00 – 16.00 Uhr Teilnehmerzahl: 10 - 12 Referent: Diplom-Psychologe</p>	<p>Zeitraum TN-Anzahl Referent</p>
<p><u>Stressmanagement</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Körperliche, psychische, soziale Gesundheit: Wo stehe ich? – Eine Standortbestimmung ⇒ Ausbau der Stressmanagement-Kompetenz (Umgang mit persönlichen Stressreibern und Zeitkillern, Stressabbaustrategien, Verhaltensänderung, Belastungsausgleich, Zufriedenheitserlebnisse, soziale Verstärkung) ⇒ Verständnis der Frühindikatoren eines „Burn-Out“ – Erproben von Handlungsstrategien und effektive Kommunikation mit Betroffenen ⇒ „Smart Career“: Vermittlung von praxisnahem Wissen zur Reduktion der Stressbelastung, die eine Führungsposition sowie die berufliche Karriere und Entwicklung verursachen ⇒ Wahrnehmung von Warnsignalen der eigenen Belastung ⇒ Work-Life-Balance und die fünf Säulen der Identität ⇒ Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit ⇒ Widerstände, Ressourcen sowie die Arbeit mit Bewertungen belastender Situationen ⇒ Maßnahmen und Grenzen der Gestaltung von befriedigenden und gesundheitsförderlichen Arbeitsbedingungen 	<p>Inhalt</p>
<p>Fortbildungsakademie der Wirtschaft (FAW) gGmbH Akademie Kiel Katja Nawroth, katja.nawroth@faw.de, Tel.: 0431 80096482 Kristina Jungclaus, kristina.jungclaus@faw.de, Tel.: 0431 8009644 Einsteinstraße 1, 24118 Kiel www.faw-bgm.de</p>	<p>Kontakt</p>